

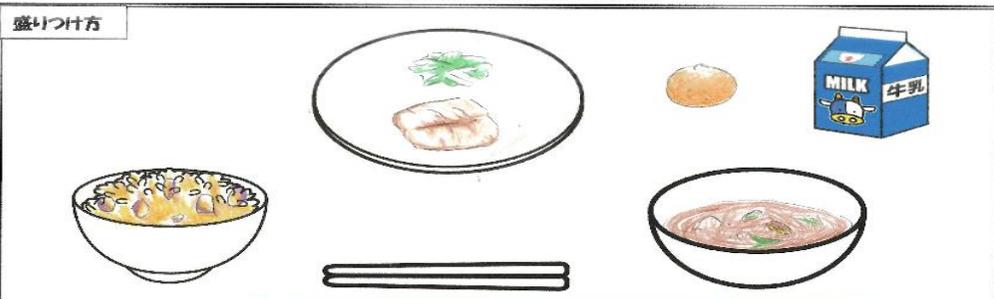
# 11月22日(水)



1年 B組 4班 名前

○給食の献立を立てましょう  
ご飯を主食とした献立

1年生の考えた献立



献立	6つの食品群	主に体をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
		魚・肉・卵・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質
主食	ご飯さつまいも					米 さつまいも	ごま
主菜 (主なおかず)	サバの カレー粉焼き	サバ					
副菜 (補うおかず)	ニラおし 炒め			ニラ	卵		
汁物	みそ汁	みそ とうふ	わかめ		ねぎ		
その他	みかん (金とう)				みかん		
飲み物	牛乳		牛乳				

① この献立に決めた理由

旬の食材を取り入れて色どりがよい献立にした。

② 栄養バランスについて特に気を付けたこと

1~6群の食品をバランスよく取り入れた。

さつまいも：千葉  
しょうが：高知  
もやし：栃木  
にら：茨城  
長ねぎ：千葉  
みかん：静岡  
さば：ノールウェー  
わかめ：三陸